Prefaţă

într-o lume din ce în ce mai sofisticată, lucrurile simple- au pierdut tot mai mult teren. Astăzi, cel care descoperă - de fapt redescoperă - un lucru simplu are şansa de a deveni vedetă. Acest material sintetic este un ghid practic despre unele remedii simple pentru tratarea unor afecţiuni obişnuite, dar supărătoare.

Menţionăm că pentru orice simptome, mai ales în faza de debut, sfatul medicului este să vă adresaţi mai întâi specialistului. Dacă medicul consideră că este vorba despre o boală obişnuită, intercurentă sau despre o afecţiune cronică degenerativă, cum este boala artrozicâ, într-o fază necomplicată, aceste măsuri pot fi aplicate cu succes chiar şi la domiciliul pacientului. Dacă însă este vorba despre o infecţie mi-crobiană patentă, de cele mai multe ori este necesar un tratament cu antibiotice, conform sfatului medical competent. Insistăm ca pacienţii să nu piardă un timp preţios până la prezicerea diagnosticului, prin aplicarea unor măsuri paleative, aşa cum se poate întâmpla într-un debut de tuberculoză pulmonară. Şi aceasta pentru că, uneori, lucrurile nu sunt la fel de simple precum par.

Atragem atenţia şi asupra contraindicaţiilor unor proceduri simple care pot complica anumite boli sau condiţii nefavorabile, cum ar fi o baie fierbinte la picioare în cazul unui diabet zaharat de tip II, în care sensibilitatea poate fi suficient de alterată astfel încât bolnavul să-şi producă singur arsuri de diferite grade.

Cu aceste precauţii, această broşură este o valoroasă sinteză a unor proceduri simple care, împreună cu un stil sănătos de viaţă, pot contribui la vindecarea unor afecţiuni comune.

Secţiunea I

Fomentaţiile

„Multe metode pot fi utilizate pentru aplicarea de căldură pe suprafaţa corpului, dar dintre toate acestea, poate nici una nu este atât de eficientă şi simplă, în acelaşi timp, ca folosirea unor materiale textile ce sunt introduse în apă fierbinte şi stoarse apoi. Această metodă este cunoscută sub numele de fomentaţie" *Physical Therapy In Nursing Care* (Terapia fizică în îngrijirea bolnavilor), p. 74.

Definiţie

Fomentaţia: O aplicaţie locală de căldură umedă pe suprafaţa corpului. *Manual oj Hydrotherapy and Massage* (Manual de hidroterapie şi masaj), p. 28.

Indicaţii

Fomentaţiile pot fi folosite în multe cazuri:

1. Dureri pe traiectul unor nervi sau dureri ale articulaţiilor.
2. Tensiune arterială.
3. Insomnie; nervozitate - ca sedativ pentru coloana vertebrală.
4. Congestia toracică în răceli, bronşite, pleurezii, pneumonie.
5. Pentru a produce eliminarea de căldură prin transpiraţie.
6. Pentru a degaja organele interne dureroase. Nu se aplică pe abdomen dacă este suspectă o apendicită, cu excepţia stadiilor foarte începătoare. -
7. Pentru circulaţia globulelor albe din sânge, care ajută în lupta contra infecţiilor.

■

^*Contraindicaţii*

1. Tuberculoza pulmonară
2. Diabet sau alte. boli în care arterele suferă modificări prin în-groşare, atunci când acestea sunt severe.

3. La inimă, la un pacient cu atac de cord.
4. Inconştienţă sau paralizie.
5. Tendinţă spre hemoragie.

Indicaţii importante

1. Nu uitaţi că durata şi frecvenţa acestora depind de efectul dorit:

a) stimulant; aplicaţiile trebuie să fie scurte (3-5 minute), foarte fierbinţi, urmate de aplicaţii reci.

b) sedativ: aplicaţiile vor fi de durată mai mare (6-10 minute), nu prea fierbinţi.

2. Atenţie deosebită la persoanele slabe, la bătrâni şi copii.

3. Aveţi grijă ca pacientul să nu răcească.

4. Atenţie să nu extindeţi o infecţie existentă.

5. Acele părţi ale corpului unde osul este foarte aproape de piele sunt predispuse în mod deosebit arsurilor, deci, este bine să existe la îndemână câteva prosoape cu ajutorul cărora, la nevoie, zona respectivă să fie protejată.

6. Folosiţi o compresă rece la gât sau la cap, dacă temperatura bolnavului este mai mare de 38 C.

Câteva procedee hidroterapeutice utile

I. FOMENTAŢIA CU EFECT REVULSIV

A. Echipamentul:

1. Trei sau patru bucăţi de pânză pentru fomentaţie.
2. Două până la patru pături, materiale pentru acoperit.
3. Patru prosoape.
4. O bucată de pânză pentru compresa rece şi o mănuşă pentru frecţia rece.
5. Un cearşaf.
6. Un vas mai înalt cu apă pentru picioare, cu temperatura de aprox. 41°-43°C.
7. Un vas cu apă rece sau apă în care s-a introdus gheaţă.
8. Un pahar şi un pai.

B. Temperatura:

1. Fomentaţiile vor fi atât de fierbinţi, cât pot fi suportate de pacient, cu excepţia cazurilor când există alte recomandări.

2. Compresele reci vor fi cât se pot obţine de reci.
C. Durata tratamentului:
1. Pentru dureri sau infecţii se vor folosi trei fomentaţii, timp de trei minute fiecare, cu sau fără aplicaţie rece. în total, aprox. 45 minute de la început până la sfârşit.
2. Ca sedativ: una sau două fomentaţii nu prea fierbinţi, timp de 10-20 minute sau chiar mai mult, până se obţine efectul dorit. Nu sunt urmate de aplicaţii reci.
D. *Procedeul:*
1. Ajutaţi pacientul să se dezbrace şi să se învelească în cearşaf.
2. Aşezaţi fomentaţia pentru coloana vertebrală pe pat şi acoperiţi-o cu prosoape.
3. Ajutaţi pacientul să se întindă pe spate pe fomentaţie şi să-şi introducă picioarele în vasul cu apă pentru picioare.
4. Aşezaţi unul sau două prosoape peste regiunea care trebuie tratată.
5. Aşezaţi fomentaţia pe zona respectivă, cu atenţie, apoi acoperiţi locul cu un prosop, iar după aceea înveliţi bolnavul în cearşaf.
6. După 2-3 minute îndepărtaţi fomentaţia şi o înlocuiţi repede cu o compresă rece timp de 20-30 secunde, apoi ştergeţi pielea după aplicaţia rece.
7. Aplicaţi o compresă rece la cap sau la gât, după 5-7 minute sau în momentul când bolnavul începe să transpire.
8. Daţi bolnavului să bea apă, la temperatura camerei sau puţin călduţă.
9. Completaţi apă fierbinte în vasul pentru picioare, cât poate suporta.
10. Fricţionaţi coapsele cu un prosop uscat pentru a îndepărta transpiraţia.
11. Dacă este indicat, faceţi o frecţie rece pe spate, cu o mănuşă specială, sau faceţi un duş bolnavului la încheierea

acestei proceduri. Ori pur şi simplu bateţi cu palmele pe spate.
12. Când îndepărtaţi vasul cu apă fierbinte de la picioare, turnaţi apă rece peste picioare apoi ştergeţi-le bine şi între degete.
c.2. Remedii simple la îndemâna tuturor
9
E. Precauţii:
1. Evitaţi curentul.
2. Aveţi grijă ca pacientul să nu răcească - evitaţi „vânturarea" inutilă în jurul lui.
3. Atenţie să nu-i produceţi arsuri prin fomentaţii prea fierbinţi.
4. Descoperiţi doar acea parte a corpului pe care o veţi supune imediat tratamentului.
F. Indicaţii:
1. Pentru uşurarea durerii
2. Stimulară circulaţiei.
3. în inflamaţii - în special ale articulaţiilor şi muşchilor, ca şi în degenerescente fibroase.
4. Ca sedativ - în insomnii, nervozitate.
5. In infecţii ale organelor şi aparatelor, de exemplu pneumonia sau pielonefrita.
6. Când nu suntem siguri ce metodă terapeutică să utilizăm.
l

II. BAIA FIERBINTE LA PICIOARE ŞI ÎMPACHETAREA CU PĂTURI
A. Echipamentul necesar:
1. O găleată sau un lighean, de cel puţin 25 cm adâncime.
2. O cană mare cu apă cu gheaţă.
3. O bucată de material pentru compresa rece la cap.
4. Două prosoape.
5. Două pături,
6. Un cearşaf.

B. Procedeul:

.1. Puneţi cele două pături pe un scaun sau întindeţi-le pe pat.

2. Ajutaţi pacientul să se dezbrace, înveliţi-1 în cearşaf.

3. Puneţi un prosop peste cearşaf, în jurul gâtului pentru a absorbi transpiraţia şi a preveni pierderea căldurii corpului.

4. Introduceţi-i picioarele până mai sus de glezne în apă fierbinte, la temperatura de 41 - 43 C. Picioarele să nu atingă marginile vasului.

5. înveliţi bolnavul cu fiecare pătură în parte, acoperind şi vasul pentru picioare, pentru a permite căldurii să urce.

10

i

6. Adăugaţi apă fierbinte în vas atât cât suportă bolnavul, până la aprox. 49 C.

7. După 5-7 minute, puneţi o compresă rece la cap şi ştergeţi din când în când faţa cu un burete înmuiat în apă rece şi stors, atunci când bolnavul începe să transpire şi în special când dă senzaţia de istovire (sfârşeală).

8. La nevoie continuaţi astfel 5-30 minute. Apoi scoateţi-i picioarele din apă, turnaţi apă rece pe picioare, ştergeţi bine picioarele şi coapsele, ajutaţi-1 să se îmbrace şi, dacă este posibil, este bine să stea în pat 30 de minute.

9. Tratametul se termină ca partea I, punctul D,l 1 - vezi tratametul precedent.

10. Vezi precauţii în ceea ce priveşte folosirea căldurii în continuare.

ffl. *MECANISMUL HIDROTERAPIEI*

Hidroterapia acţionează prin intermediul sistemului nervos. Ca şi tratamentul medicamentos, aceasta acţionează asupra centrilor nervoşi din creier şi anexelor acestora şi apoi prin zonele reflexe. Funcţia este stimulată sau redusă prin temperaturile care se utilizează şi durata aplicării acestora. Dacă se foloseşte şi frecţia în aplicarea hidroterapiei, eficienţa

acesteia este mărită, efectul este prelungit.
A. *Avantajele hidroterapiei sunt evidente:*
1. Rezultatele acesteia se obţin prin aplicaţii externe, poate fi folosită la nevoie local, efectele sale nu sunt toxice.
2. Medicamentele nu sunt selective, de exemplu, când se dă atropină pentru a inhiba activitatea parasimpatică asupra stomacului, întreaga distribuţie parasimpatică este implicată în reacţie, ochii, glandele sudoripare, vasele sanguine, etc.
3. Orice medicament este în final distrus de ficat, ars în procesele metabolice sau eliminat prin sistemul excretor într-un fel.
5. După folosirea hidroterapiei, omul se simte bine. Medicamentele sunt lipsite de acest efect, uneori pot provoca chiar reversul.
IV *REMEDII SUGERATE PENTRU ANUMITE BOLI*
Toate aceste procedee trebuie efectuate într-un timp rapid pentru a se obţine rezultate bune. Nu ar trebui să existe întârzieri între dife-
ÎI
ritele etape ale tratamentului. Folosiţi apa cât se poate de fierbinte, după cum o tolerează pacientul. Pentru fiecare boală în parte, alegeţi unul sau mai multe dintre remediile indicate mai jos. Dacă pacientul are senzaţia de frig, într-un anumit moment, oricare ar fi tratamentul, acesta trebuie întrerupt, iar bolnavul va fi încălzit dându-i-se să bea lichide fierbinţi, învelindu-1 în pături, făcându-i o baie fierbinte la picioare sau punându-i sticle cu apă fierbinte.
A. *Răceala obişnuită, gripa, pneumonia:*
1. Baie fierbinte la picioare, apoi se toarnă apă rece. Se utilizează în faza de început; poate fi suficientă. Picioarele să nu atingă marginile vasului. Picioarele se menţin 20 de minute în apă cât mai fierbinte, după cum se suportă. La sfârşit, se toarnă peste picioare apă rece, în care au fost cuburi de gheaţă,

şi se şterg fricţionându-se cu un prosop uscat. Să fie urmată de 30 de minute odihnă la pat.
2. Cu efect revulsiv (revulsie = provocarea afluxului de sânge spre un anumit organ, regiune a corpului, N.T.) la piept, abdomen sau ambele, 3-5 minute aplicaţie caldă, 20-30 secunde rece. Poate fi asociată cu o baie fierbinte la picioare, o aplicaţie fierbinte la spate, urmată în final de o frecţie rece cu mănuşa.
3. Baie fierbinte ce produce transpiraţia. Bolnavul stă în cadă 10-20 de minute până transpiră abundent. Se şterge repede, se pune bolnavul în pat cu sticle de apă fierbinte la picioare, se acoperă bine cu pături, i se dă să bea limonada diluată, fierbinte (fără zahăr). După o oră de transpiraţie, se fricţionează cu un burete înmuiat în alcool medicinal sau i se face o frecţie rece cu mănuşa, se schimbă hainele şi din nou la pat. Stă astfel încă o oră dacă este posibil.
4. Baie sărată, fierbinte, nazală. Luaţi în palmă o soluţie sărată fierbinte, inspiraţi din aceasta cu o nară, reţineţi lichidul în nazofa-ringe şi apoi expectoraţi-1. Soluţia se face din jumătate de litru de apă fierbinte şi o linguriţă de sare.
5. Expunerea feţei în faţa unei lămpi ce produce căldură. Bolnavul stă în pat în faţa unui bec electric, situat la 10-16 cm distanţă de nas, timp de 20 de minute. Apoi se stropeşte brusc faţa cu apă rece sau se fricţionează cu spirt.
6. Intestinele vor fi curăţate în mod constant prin clismă.

B. *Tuse:*
1. Rapid un set de aplicaţii cu efect revulsiv pe pat (2 minute fierbinte, 20 secunde rece), baie fierbinte la picioare, frecţie rece cu mănuşa la sfârşit.
x 2. Compresă încălzitoare la piept pe timpul nopţii. Se pune pe piept o bucată de pânză subţire înmuiată în apă cu gheaţă, stoarsă bine. Se acoperă zona respectivă, trecând cu 2 cm de

marginile compresei cu una din următoarele: o bucată groasă de material din lână sau material sintetic, fixată bine pe locul respectiv, sau o bucată de plastic. Se îmbracă pacientul cu o flanelă de lână groasă. Când se îndepărtează'compresa, se freacă* pieptul cu un burete înmuiat în apă rece sau spirt, şi stors.
3. Sirop de tuse: 2 linguri de miere, 2 linguri de apă, o picătură de eucalipt (doar atât cât ar fi pe vârful unei scobitori).
C. Sinuzitâ:
1. Revulsiv asupra feţei.
2. Baie a feţei într-un lighean mic; se umple un lighean mic (castron) adânc de 25 cm cu o soluţie de apă sărată fierbinte şi se scufundă faţa în aceasta, având grijă ca maxilarul să fie în afara castronului pentru a se putea respira. Se procedează astfel timp de 20 de minute, iar la sfârşit se stropeşte faţa cu apă rece.
D. *Inflamaţii ale gâtului:*
1. Gargară cu apă fierbinte timp de 10 minute.
2. Baie fierbinte la picioare.
3. Compresă încălzitoare în jurul gâtului. Stoarceţi o bucată de material de bumbac înmuiată în apă rece, aşezaţi-o în jurul gâtului şi acoperiţi bine locul cu o fâşie de material uscat din lână sau cu o bucată de plastic. Se poate lăsa toată noaptea sau până se usucă; se termină prin fricţionarea regiunii cu apă rece sau cu alcool medicinal.
4. In cazuri severe poate fi necesar să se efectueze încălzitoare în jurul gâtului, o aplicaţie cu efect revulsiv pe piept şi o baie fierbinte la picioare, urmată de frecţie rece cu mănuşa.
5. Intestinele vor fi curăţite în mod-constant prin clisme.
E. Dureri:
1. Fomentaţii, moderat de fierbinţi timp de 20 de minute pe zona dureroasă.

2. Revulsiv în trei schimburi pe zona dureroasă.
3. Punga cu gheaţă (aplicaţii cu gheaţă) câte 15-20 minute la fiecare două ore.
4. Gheaţă aplicată direct pe zona dureroasă 3-6 minute.
5. Masaj fie în zona dureroasă, fie la distanţă de aceasta, de exemplu la cap sau la picioare.
6. Alegeţi unul din aceste procedee sau la nevoie mai multe.
F. *Febră la copii:*
1. Baie fierbinte până începe să transpire.
Copiii între 3 luni şi 3 ani vor fi ţinuţi în cădită 3 minute, braţul mamei fiind cufundat în apa fierbinte pe tot timpul băii, pentru a se asigura că nu e prea fierbinte. Scoateţi copilul din apă, faceţi-i o frecţie rece cu mănuşa, iar apoi turnaţi apă foarte rece pe întregul corp, ştergeţi-1 şi puneţi-1 la culcare. De regulă, febra scade până se trezeşte copilul.
2. Febra este un răspuns normal al corpului faţă de o infecţie. Febra între 37° - 39° C însoţeşte de obicei o infecţie virală sau inflamaţii ori infecţii microbiene nesemnificative. Febra peste 40 C reflectă de obicei o infecţie microbiană, de exemplu cu streptococ ori stafilococ, şi poate necesita mai multe zile de tratament prin hidroterapie.
G. Dureri de cap:
1. Baie fierbinte la picioare şi compresă rece pe frunte.
2. Alternativ baie fierbinte la picioare (3 minute apă fierbinte, apoi 30 de secunde apă foarte rece, în care a fost gheaţă), compresă rece pe frunte.
3. Alternativ cald şi rece la cap (o pungă cu apă fierbinte sau compresă fierbinte la ceafă, compresă cu apă foarte rece la faţă şi tâmple, urechi şi frunte). După 3 minute se înlocuieşte aplicaţia fierbinte cu comprese reci, iar compresa rece cu comprese fierbinţi. In total, 3 astfel de serii complete.
—-.
4. Simultan fierbinte şi rece la cap (pungă cu gheaţă la baza

creierului, apoi pungă cu gheaţă pe creştet sau comprese cu gheaţă peste carotide). în acelaşi timp compresă pe faţă, acoperind şi fruntea, şi urechile.
14
5. Un vas cu un amestec fierbinte de apă şi seminţe de muştar. (Se pregăteşte ligheanul, turnând apă fierbinte pe o înălţime de 8-10 cm. Se adaugă o lingură de muştar. Se introduc antebraţele până la cot şi picioarele în apă. Se menţine fierbinte 20 de minute.
6. Staţi înapoia pacientului care stă pe un scaun. Aşezaţi mâinile pe tâmplele sale şi apăsaţi cât puteţi. Continuaţi astfel până se obţine o uşurare. .
7. Apăsaţi cu mişcări ritmice pe sprâncene, pleoape (uşor), tâmple, baza craniului şi partea de sus a umerilor.
8. „Ţinerea (imobilizarea) capului". Puneţi o mână pe frunte, cealaltă la baza creierului şi menţineţi astfel o oră sau două.
9. Stropirea rece a tălpilor timp de 5 secunde, între timp pe frunte este aplicată o compresă rece.
H. Tulburări specific masculine şi feminine:
1. Prostata
A. Inflamaţia acesteia
1. Băi alternative de şezut - fierbinţi şi reci.
2. Comprese alternative fierbinţi şi reci în regiunea rectală şi genitală.
B. Blocajul urinar
1. Ceaiul Buchu, 1-2 căni pe zi.
2. Băi alternative fierbinţi şi reci în cadă.
2. Tulburări legate de menstruaţie
A. Dureri
1. Aplicaţii calde la extremităţi şi în mod deosebit baia de muştar descrisă -la „Dureri de cap".
2. în perioada intermenstruală îndreptaţi deprinderile greşite: expunerea la frig a extremităţilor, somnul neregulat, oboseala

şi obiceiurile greşite în alimentaţie.
B. Hemoragie
1. Compresă rece pe abdomen sau picioarele în apă rece (la temperatura camerei).
I. *Tulburări legate de sistemul osos:* (vezi şi punctul „Dureri", de mai sus). 1. Sciatică - comprese alternative - potrivit de fierbinţi şi de reci.
15
2. Dureri de spate - fomentaţii fierbinţi pe coloana vertebrală, alternativ fierbinte - rece.
3. Artrite - măsurile utile sunt odihna, căldura, masajul, contra iritantele, cum ar fi perişorul, exerciţiul fizic, helioterapia. Aplicaţiile calde sau reci pot fi urmate de o frecţie rece sau fierbinte.
4. Oboseală
A. Baie caldă scurtă urmată de un duş rece şi fricţionare viguroasă.
B. Stropire cu apă rece a feţei sau un duş rece scurt ori o frecţie în special dacă se alternează cu cald.
5. înţepenirea gâtului sau spatelui - baie de abur fierbinte, aşa cum s-a descris anterior la „Răceala obişnuită".
6. încordare acută a spatelui - pungă cu gheaţă în zona dureroasă 6-8 minute.
J. Tulburări gastro-intestinale
1. Diaree, greaţă, vomă
A. Baie de abur fierbinte, descrisă la „Răceală obişnuită".
B. Tablete cu cărbune vegetal, câte 4-8 la fiecare 4 ore, 2-3 doze.
C. Dietă uşoară, mere rase (pentru pectină).
D. Pudră de roşcove făcută pastă cu apă, 1-2 linguri.
E. Ceai de iarba-mâţei.
2. Alcoolism
A. Trataţi fazele acute în modul descris mai sus, pentru greaţă

şi vărsături, acordând atenţie în special eliminării de toxine prin transpiraţie. Pacientul să fie mereu însoţit.
3. Ulcerul gastric
A. Poate 24 de ore la fiecare 4 ore se dau 4-8 tablete de cărbune vegetal.
B. în următoarele 24 de ore dietă uşoară. Nu se folosesc lichide în timpul mesei. A se mesteca bine, a se mânca încet. Cel puţin 5 ore între mese.
C. Cataplasme ca cărbune vegetal, aplicate pe abdomen.
D. Baie fierbinte la picioare, revulsiv pe abdomen, cu o fomen-taţie groasă pe şira spinării, pe toată durata tratamentului, urmată de o frecţie rece cu mănuşa.

E. Fără substanţe iritante, tutun, alcool, dulciuri sau alte iritante pentru stomac. A nu se mânca între mese.
F. Strict mese regulate şi ora de culcare regulată.
G. Ceai făcut din aloe, ulm lunecos sau „golden seal"; la fiecare 4 ore în timpul postului poate fi necesar pentru a controla durerea sau a opri senzaţia de vomă.
H. Compresă umedă pe abdomen (aplicată ca şi compresa încălzitoare - e ceva mai mare - vezi mai sus punctul „gât inflamat").
K: Abcese
Căldura grăbeşte formarea unui cap (prin care se va elimina conţinutul abcesului). Aplicarea de rece răspândeşte inflamaţia şi împiedică formarea capului abcesului; este de dorit a favoriza dispersarea inflamaţiei în apendicite şi inflamaţii dentare.
1. Abcese ale pielii - serii de revulsive repetate la fiecare 4 ore; odihnă şi exerciţii fizice - moderat, dietă fără zahăr.
2 Acnee - expunere la soare, aer, apă, dietă echilibrată, grijă pentru o circulaţie bună, evitarea constipaţiei şi anemiei şi tratament local, fierberea lenjeriei şi dezinfectarea acesteia. Se

vor evita dulciurile, grăsimile, sarea iodată, mai multe feluri de mâncare la o singură masă. Faţa se va spăla de 4 ori pe zi. Capul spălat zilnic. Nu umblaţi cu mâinile pe faţă. Folosiţi un astringent. Bronzarea feţei pentru a favoriza cojirea de două ori pe săptămână, timp de mai multe săptămâni.
3. Conjunctivită
A. Spălarea ochilor cu o soluţie sărată (o lingură rasă de sare la jumătate litru de apă).
B. Cataplasmă cu cărbune "vegetal. Se pune cărbunele vegetal într-un săculeţ de pânză sau se întinde pe un şerveţel de hârtie. Se acoperă cu plastic ca să nu se usuce. Se fixează - se leagă - pe locul respectiv.
L. Insomnie
Fomentaţie groasă, caldă (nu fierbinte) pe coloana vertebrală 20 de minute. Baie potrivită la temperatura de 35 -37 C care va ajuta la reducerea congestiei creierului şi a măduvei spinării, o manifestare foarte frecventă în insomnii. Masajul este deseori eficace. De aseme-
c.3. Remedii simple la îndemâna tuturor

nea, sunt utile ceaiurile de conuri de hamei, salvie şi iarba-mâţei. Se folosesc prin rotaţie. Uneori este suficientă şi frecţia rece cu mănuşa, care se va începe când pacientul este deja încălzit. Acesta va respira încet, profund, de 10-20 ori, aer curat.
M. Afecţiuni nervoase ale creierului
1. Nervozitate ori o maladie mintală - aplicaţie de căldură potrivită, timp îndelungat pe corp; baie potrivită timp de o oră sau chiar mai mult, fomentaţie caldă pe şira spinării. Ceai de iarba-mâţei, o cană de 2-3 ori pe zi. împachetare în cearşaf umed. Masaj (pe tot corpul, pe picioare sau pe spate).
2. Palpitaţii (inima bate prea repede) - Palpitaţiile sunt adesea cauzate de un dezechilibru în circulaţie, a se corecta dacă este

posibil prin redistribuirea sângelui la extremităţi prin mers pe jos în pas energic -şi respiraţie profundă. Se introduc extremităţile în baie fierbinte cu muştar. Se vor evita complet dulciurile timp de o lună.
3. Şocuri - baie fierbinte la picioare, compresă rece la cap. A se păstra linişte în jur.
4. Nevrită (inflamaţii ale nervilor) - fomentaţii slabe până la potrivit; revulsiv în zona dureroasă.
5. Sedare - Una sau două fomentaţii slabe pe spate, piept sau abdomen. Fiecare fomentaţie se lasă 5 minute. Se şterge pacientul. Se îmbracă pentru culcare.
N. *Afecţiuni dentare*
1. Pentru a opri sângerările prelungite ce urmează extracţiilor dentare, se aşază un săculeţ umed de ceai pe gingie şi se fixează pe locul respectiv cu dinţii. Acidul taninic va coagula sângele. Presiunea exercitată ajută la oprirea hemoragiei.
2. Dureri
A. Abcese - aplicarea de rece reduce durerea.
B. Dureri dentare - căldura ajută, aplicaţiile reci irită.
C. După extracţii dentare - pungă cu gheaţă 4-5 ore pentru a opri umflarea zonei. Punga se pune 30 de minute pe faţă, 10 minute se îndepărtează, etc.
D. Dinţi desfăcuţi (care se clatină) în mod accidental, cu sau fără afectarea nervilor. Se îndreaptă dintele la locul său, pen-

tru a se reface. Dacă nervul nu este afectat, doar această măsură este suficientă pentru a îndrepta dintele respectiv. Dacă nervul estre afectat, va fi necesară o intervenţie stomatologică.
E. îngrijirea dinţilor
1. Folosiţi o perie de dinţi mică, cu păr moale. Pasta de dinţi nu este esenţială.
2. Folosirea borangicului dentar după fiecare masă previne pioreea.

2. Dinţii trebuie curăţaţi de depuneri, la stomatologie, o dată pe an. Curăţirea corespunzătoare după fiecare masă poate prelungi această perioadă.
4. Dinţii rupţi, dacă nu sângerează, dacă nu există pe gingie o pată roşie care să indice prezenţa unui abces, trebuie lăsaţi în pace. Marginile ascuţite sau crestate vor necesita o intervenţie a stomatologului (polizare).

O. Tratamentul durerilor de urechi

Fierbinte şi rece (alternativ) pe ureche, căldură pe faţă, gargară cu apă fierbinte timp de 10 minute, capul şi gâtul bine protejate de frig când se iese afară, se sar una sau două mese (post), fructe sau sucuri în timpul meselor obişnuite, pungă cu gheaţă la gât. Se tratează foarte serios durerile de urechi încă de la început, căci o otită neglijată poate ajunge foarte rezistentă la tratament. Nu se folosesc dulciuri în perioada infecţiei.

V.INDICAŢII *CU* PRIVIRE *LA MATERIALE ŞI ECHIPAMENT*

A. Materialul pentru fomentaţie:

1. Se împătureşte în trei o bucată de cârpă groasă de flanelă, cu dimensiunile de 75/60 cm, rezultând astfel un dreptunghi cu dimensiunile de 25/60 cm. Pentru a se fixa în această formă, se coase cu aţă groasă.

B. Materialul pentru acoperit fomentaţia:

1. Se foloseşte o bucată de pătură din material sintetic în formă de pătrat, cu latura de aprox. 75 cm. Se poate cumpăra o pătură ieftină de pat, dublă, şi se poate tăia în pătratul dorit.

C. Compresa încălzitoare:

1. La gât

A. O fâşie de cearşaf cu dimensiunile de 45/6 cm.

B. O fâşie de plastic (de pungă de plastic) cu dimensiunea de 45/7,5 cm.

C. O eşarfă sau o bucată de lână, cu care se va acoperi complet compresa pentru a menţine căldura în zona respectivă.
2. La piept
A. O bucată de pânză subţire.
B. Un pătrat de plastic pentru a o acoperi.
C. O flanelă lejeră sau o cămaşă groasă.
3. Pe abdomen: -
A. O bucată de pânză subţire
B. O bucată de plastic cu care se va acoperi aceasta.
C. O bucată de finet (molton) cu care se va înfăşură abdomenul şi care va fi bine fixată.
D. Mănuşile pentru frecţii:
1. Se va folosi o bucată de finet sau prosop, cusută astfel ca să rezulte o mănuşă de forma şi dimensiunea unui săculeţ, 15/25 cm.
E. Materialul pentru cataplasmă:
1. Un şervet de hârtie poate fi împăturit în mai multe straturi: se
mai poate confecţiona un săculeţ din pânză de cearşaf sau prosop mai subţire, cusut, de mărimea necesară.
2. Pentru a acoperi materialul pentru cataplasmă se taie bucăţi potrivite de plastic.
F. Vasele necesare:
1. O găleată (vas mai înalt) pentru picioare, de 12 litri.
2. Un lighean mic pentru gheaţă.

Secţiunea II

Cărbunele vegetal, un remediu simplu

„Unul dintre cele mai binefăcătoare remedii este cărbunele vegetal, pulverizat şi introdus într-un săculeţ şi folosit în fomentaţii. Este un remediu cu rezultate dintre cele mai bune. Şi mai bine este dacă se umezeşte eu ceai de plante. L-am recomandat în cazuri grave, în care bolnavii aveau dureri mari şi despre care medicii îmi destăinuiau că aceştia nu mai aveau

mult de trăit. Am dat sugestia să se folosească acest cărbune vegetal; pacientul s-a liniştit, a putut dormi; apoi a urmat, ca rezultat, momentul critic şi după aceea, însănătoşirea ca rezultat final. Pentru contuzii ale mâinilor, însoţite de inflamaţii, am prescris acest remediu simplu cu rezultate depline. Toxinele adunate datorită infecţiei au dispărut, durerea a fost îndepărtată şi vindecarea progresa rapid. Cea mai gravă inflamaţie a ochilor este alinată cu ajutorul unei cataplasme cu cărbune vegetal - pus într-un săculeţ şi umezit cu apă, caldă sau rece, după cum se cere în cazul respectiv." E.G White, MS 162, 1897 (Manuscris 162, 1897).

Datorită proprietăţilor sale absorbante cu totul deosebite, cărbunele vegetal a fost introdus în ultimele două secole ca un remediu excelent pentru numeroase boli, atât de diferite una de alta, cum ar fi intoxicaţia cu plumb, arsurile, alcoolismul, septicemia, acneea, holera şi de-zinteria, precum şi numeroase tipuri de otrăviri. Cărbunele vegetal se obţine prin distilarea distructivă a lemnului. Apoi acesta este activat la temperaturi înalte ori tratat cu acizi minerali puternici. Lemnul parţial ars este adesea numit cărbune vegetal şi are ceva efecte terapeutice, dar cele mai bune rezultate se obţin cu ajutorul cărbunelui vegetal activat.

Caracteristicile absorbante ale cărbunelui vegetal au fost pentru prima dată explicate, ca fiind o proprietate fizică, în 1793, de către Karl Hagan. Chimistul francez Bertrand a dus la bun sfârşit primele studii sistematice asupra cărbunelui vegetal, iar în 1813 şi-a dovedit punctul de vedere îrighiţind 5 grame de trioxid de arsenic, amestecat

■ *i*

cu cărbune vegetal, fără a urma efecte nocive. în 1930, un farmacist pe nume Touery a realizat o ispravă asemănătoare, înghiţind 1 gram de stricnina (ceea ce înseamnă de 10 ori doza

mortală) amestecat cu 15 grame de cărbune vegetal pisat fin, în faţa Academiei de medicină. El a supravieţuit, nu au fost efecte nocive.
în 1857, Bird îl recomanda ca absorbant pentru gazele ce rezultă din indigestie. în 1964, Riese şi Damrau au obţinut succes în tratarea aerofagiei, a diareii nervoase şi a scaunelor urât mirositoare, cu ajutorul cărbunelui vegetal. Un pacient, care avusese timp de mai mulţi ani până la 20 de scaune pe zi, a avut o completă încetare a diareii şi sângerării. în 1972, Yatzidis a arătat că 20-50 grame de cărbune vegetal activat luat zilnic a ajutat bolnavilor ureici cu miros urât în gură, anorexie, greaţă şi vărsături. Până la 20 luni de tratament nu au produs.efecte secundare.
La spitalul Our Lady oflxmrdes din Caden, New-Jersey, sugarilor cu bilirubină serică (pigment bilar) peste o anumită valoare li se dă cărbune vegetal după o reţetă proprie, la interval de trei ore. în acest fel, transfuziile prin care sângele copilului este înlocuit cu alt sânge au fost reduse cu 90%.
Prin anii 1930, Nahmmacher a susţinut că secreţiile din nări, microbii şi toxinele sunt absorbite de cărbunele vegetal. Nu numai atât, ci chiar preia toxinele microbiene din sânge. Când uterul este infectat, prin introducerea de cărbune vegetal se absorb microbii şi toxinele. Nahmmacher a introdus „creioane" de cărbune vegetal cu mărimea de 5 cm lungime şi 5 mm grosime în cazuri de avort infectat, piometrită, endometrită puerperală sau în cazuri de cezariană, după ruperea membranelor. Şi alţii au fost de acord cu metoda sa. (H. Nahmmacher, The Theory and Practice of Intra-uterine Charcoal Treatement in Gynecology and Midwifery (Teorie şi practică în tratamentul intrauterin cu cărbune vegetal, în obstetrică şi ginecologie), Surg. Gynec. Obstetrics 96: 155-165, 1930 (Chirurgie în obstetrică şi ginecologie). De asemenea, Nahmmacher a descoperit că în aproape toate

cazurile însoţite de febră, aceasta a revenit la normal în timp de 24 de ore, fără recăderi. Starea generală s-a îmbunătăţit şi imediat au încetat scurgerile urât mirositoare.
Mulţi au recomandat cărbunele văgetal în tratamentul rănilor. Pentru răni se pot utiliza bandaje (pansamente) făcute din bumbac impregnat' cu cărbune vegetal. Cărbunele vegetal acţioneaază atât ca

dezinfectant, cât şi ca dezodorizant. Farmacopeea S.U.A. notează că mulţi chirurgi au folosit pansamente cu cărbune vegetal în răni ce supurau şi ca absorbant pentru mirosurile degajate de rănile cangre-noase. (Anonymous. „Paris Letter, Charcoal Cotton in the Dressing of Wounds", Jama 64: 1671, 1915/ Scrisoare din Paris, Pansamentul de bumbac impregnat cu cărbune vegetal în tratamentul rănilor).
Alte cazuri tratate cu cărbune vegetal au fost eczemele şi cancerul. Sticker a arătat în 1909 că rapida extindere a celulelor în cazuri de sarcom la câini a fost complet oprită prin aplicarea de cărbune vegetal, în 1937, Papantonakis a obţinut un tratament plin de succes, simplu şi rapid, în Leishamaniasis (o inflamaţie a dermului) prin bandajarea leziunilor cu mixtură 10% cărbune vegetal.
în 1968, Rosenvold a relatat că a utilizat cataplasme cu cărbune vegetal; în tratamentul feţei, pleoapei şi urechii, adesea în cazuri când remediile uzuale erau contraindicate datorită alergiei la medicamente. Pentru otita externă, el a utilizat o suspensie de cărbune vegetal; în glicerina, care urma să fie aşezată sub formă de cataplasmă în canalul urechii, pe timpul nopţii. Dacă regiunea infectată se află la mâini sau la picioare, atunci cărbunele vegetal va fi aplicat pe o pânză subţire sau mai bine într-un săculeţ de pânză acoperit cu o bucată de plastic, astfel încât să se poată reţine umezeala. Dacă infecţia se află la faţă, Rosenvold proceda astfel: Lua o

bucată subţire de pânză de bumbac, punea în mijloc câteva tablete de cărbune vegetal (sau cărbune vegetal pudră) şi împăturea cârpa spre mijloc, astfel ca în dreptul pielii lezate ea să fie într-un singur strat. După aceea compresa este înmuiată în apă fierbinte pentru a se umezi cărbunele vegetal şi este stoarsă doar cât să nu picure. Se aşază pe regiunea infectată şi acest proces se repetă când compresa se răceşte. Tratamentul durează 10-15 minute şi poate fi repetat în timpul zilei.

Cataplasmă cu cărbune vegetal

Definiţie

Un amestec de cărbune vegetal cu apă, de consistenţă moale, de obicei încălzită şi întinsă pe o pânză şi aplicată pe regiuni dureroase, inflamate ale corpului.

Efecte fiziologice

Efectul absorbant al cărbunelui vegetal se datoreşte suprafeţei întinse a fiecărei granule în parte, cu fisurile şi porii acestora. Otrăvuri, gaze, substanţe chimice pot fi absorbite. Cărbunele vegetal poate absorbi de multe ori echivalente în greutatea sa din aceste substanţe.

Indicaţii

1. Pentru a reduce inflamaţia - înţepături de insecte, mastită, celulita, flebită, faringită, hepatită, gastrită, colită, ulcer gastric.
2. Pentru a absorbi toxine (substanţe dăunătoare corpului).

A. Infecţii interne sau externe:

Anumite tipuri de boli ale pielii

Infecţii ale ochilor

Eczemă

Otrăvire cu iederă

Infecţii cu stafilococ

Tăieturi sau zgârieturi care s-au infectat

Herpes

B. Substanţe chimice.
3. în suferinţe gastro-intestinale (poate fi folosit în uz extern sau intern), cum ar fi diareea sau balonarea.

Echipamentul necesar

'

1. Pudră de cărbune vegetal, 1 lingură sau mai mult.
2. Apă caldă, 1 cană.
3. Un vas adânc şi o lingură (dimensiunile depind de mărimea cataplasmei ce urmează a se face).
4. Seminţe de in (3 linguri) sau 2 linguri de amidon de porumb.
5. O bucată de pânză de bumbac curată sau un şervet de hârtie.
6. O bucată de pansament.
7. Plastic.
8. Ace cu gămălie sau panglică.

Procedeul

1. Pregătirea pentru tratament -

24

■; .

(

A. A echipamentului necesar
B. A camerei - să fie încălzită şi lipsită de curent.
2. *Tratamentul:*
A. Se fierbe apa cu seminţele de in 2-3 minute.
B. Se dă la o parte de pe foc şi se adaugă cărbunele vegetal.
C. Se aplică pasta de cărbune vegetal pe pânza deasă de bumbac, repede pentru a nu se răci. Se întinde după dimensiunea dorită. Se împătureşte.
D. Se aşază pe regiunea care trebuie tratată. Atenţie ca pe piele să fie partea de pânză într-un singur strat.
E. Se acoperă cu plastic.
F. Se înveleşte în bucata de pansament, se prinde cu ace cu gămălie sau se fixează cu panglică pe locul dorit. Se lasă pe

timpul nopţii.
3. *Completare la tratament:*
A. Se îndepărtează cataplasma, atenţie să nu cadă bucăţele de cărbune vegetal pe jos.
B. La nevoie se repetă cu o cataplasma proaspătă.
Metode de folosire a cărbunelui vegetal în cazuri de urgenţă
Otrăvuri înghiţite
Se dă victimei să înghită un amestec de două linguri de cărbune vegetal cu un pahar de apă rece. După 3-5 minute se provoacă vomă, în afară de cazurile când otrava înghiţită a fost acid, bază, gaz lam-pant şi orice altceva ce ar produce convulsii, spasme, apoi se repetă acelaşi procedeu - înghiţirea de cărbune vegetal şi provocarea vomei -de trei ori. Apoi se administrează o nouă doză de cărbune vegetal şi se lasă să ajungă în intestine pentru -a absorbi eventuala otravă care ar fi părăsit stomacul. Acest procedeu s-a dovedit a fi tot atât de eficient şi poate chiar mai mult decât mult utilizatql „antidot universal" care conţine de asemenea cărbune vegetal.
Diaree
Se dau'bolnavului două linguri de cărbune vegetal într-un pahar cu apă rece la fiecare 4-8 ore, până ce diareea este ţinută sub control.
c.4. Remedii simple la îndemâna tuturor

Asiguraţi-vă şi de ajutorul medicului atunci când diareea nu cedează imediat, în special atunci când bolnavul este un copil sugar.
Pentru diareea mai severă la adulţi sau la copii mici, se pune un sfert de pudră de cărbune vegetal în aprox. 2 litri de apă, se agită şi apoi se lasă acest amestec până ce se depune cărbunele. Se scurge partea limpede a lichidului. Se bea din acesta. Se foloseşte un biberon. In mod deosebit, sugarii beneficiază de această metodă.

De asemenea, se poate administra cărbune vegetal integral atunci când sugarul a băut doar o cantitate mică din acest amestec. O tabletă dizolvată în suficientă apă pentru a putea trece prin tetina biberonului. Se dă cât primeşte copilul în primele 12 ore (din această cantitate obţinută dintr-o tabletă). A nu se depăşi limita de 12 ore.

Folosirea practică a cărbunelui vegetal

Răni:

„Când am căzut, m-am lovit exact sub ochi... După aceea am avut necazuri mari cu tot capul. Obrazul îmi era foarte umflat şi îl simţeam dureros. Ellen White se afla atunci lângă mine şi a pisat cărbune vegetal. Cu această pulbere de cărbune vegetal amestecată cu apă fierbinte mi-am tratat faţa timp de câteva ore, până când a dispărut inflamaţia şi durerea. Aceasta este una dintre cele mai eficiente metode de vindecare şi pentru stomac - în orice afecţiune, de exemplu malarie - consumându-se ca atare sau amestecat cu apji fierbinte."
E.G.White, Scrisoarea 119, 1896.

„...Un genunchi umflat. Băiatul căzuse pe o piatră, genunchiul său era serios rănit şi foarte umflat. L-au văzut mai mulţi doctori, dar nu l-au putut ajuta prea mult, aşa că de-acum mergea cu cârja.

Sara a preluat acest caz, ocupându-se de el în casa noastră, dându-i îngrijirile necesare, de două ori pe zi. Tratamentul necesita cam o oră pe zi. Era o problemă foarte serioasă, astfel că timp de câteva săptămâni i s-a acordat cel mai minuţios tratament, constând în aplicaţii fierbinţi şi reci, însoţite de cataplasme cu cărbune vegetal pulverizat, umezit în apă fierbinte. Era un băiat deosebit, foarte inteligent şi accidentul său îi afectase mult părinţii; dar umflătura dispăruse de-acum, iar el era sănătos, un copil la care ai fi dorit să tot priveşti. L-am avut

la masă şi am fost răsplătiţi văzându-1 însănătoşit. Suntem mulţumitori lui Dumnezeu pentru acest lucru" E.G.White, *Scrisoarea 72,* 1898.

Cărbunele vegetal pulverizat: folosit ca băutură şi cataplasmă.

„Simt că folosirea gheţii constituie o greşeală. Lumina care mi-a fost arătată cu privire la câteva cazuri critice mi-a fost reprezentată în forma unui copil bolnav de care îngrijeam şi în fiecare caz instrucţiunile care îmi erau date sunau astfel: Nu pune gheaţă la cap, ci apă rece; foloseşte fomentaţii fierbinţi pe intestine, stomac şi ficat. Aceasta vor linişti febra mult mai mult decât aplicaţia rece şi mai repede. După aplicarea de compresă rece, febra creşte în loc să scadă. Aceste instrucţiuni îmi erau mereu repetate. în unele cazuri aplicaţiile cu gheaţă pot fi îndreptăţite, dar în majoritatea cazurilor acestea nu sunt recomandabile. Dacă pacientul are ceva vitalitate, sistemul său circulator va trimite sângele acolo unde este aplicaţia rece, dar, foarte adesea, organismul nu are putere să răspundă acestei cerinţe... Folosiţi apă fierbinte; în nouă cazuri din zece aceasta este naai binefăcătoare decât gheaţa..."

„'Ţi-am trimis la data aceea pudră de cărbune vegetal. Dă-i să bea apa, după ce a stat un anumit timp şi a extras ce este valoros d'» acesta. Trebuie să fie rece când se foloseşte. Când se utilizează pentru intestine, cărbunele vegetal trebuie pus într-un săculeţ, cusut, înmuiat în apă fierbinte. Acest procedeu se va folosi de mai multe ori. E bine să avem două săculeţe, folosim unul şi apoi îl schimbăm cu celălalt". E.G, White, *Scrisoarea 112,1891.*

Pentru tratamentul afecţiunilor ochilor

„Medicii au făcut atâtea experienţe şi, procedând astfel, nu numai că au slăbit pentru totdeauna puterea acestor delicate organe, ci lezarea rezultată s-a extins asupra creierului prin nervii ce fac legătura între ochi şi creier. Am refuzat orice metodă în afară de apa fierbinte cu puţină sare sau cărbune

vegetal pudră, pus într-un săculeţ şi înmuiat în apă fierbinte sau rece, după cum e cazul. Să nu ajungă nimic din amestec în ochi. Folosiţi doar aplicaţii slabe." E.G.White, .Scrisoarea 37, 1898.

Cărbunele vegetal In loc de medicamente

„Doamna Harlowe nu avea nici un medicament, ci doar cărbune vegetal umezit cu apă. Ea obişnuieşte să bea din apa aceasta şi se

simte bine, excelent, nu consumă carne ori unt, ceai sau cafea." E.G.White, *Scrisoarea 84,* 1898.

Cărbunele vegetal pentru stomac

„Aş sfătui ca doar ocazional să fie folosită compresa cu cărbune vegetal. Dacă vei bea apă de cărbune vegetal nu îţi va face nici un rău. Cărbunele vegetal în sine s-ar putea să fie puţin iritant pentru un stomac sensibil, cum înclin să cred că este al tău. Foloseşte-ţi propria judecată şi încrede-te în Dumnezeu în timp ce lucrezi... Nu mânca zarzavaturi, ci ocupă-te să ai cea mai bună pâine de casă şi fructe. Nici nu gusta din pâinea care e îndulcită..." E.G.White, *Scrisoarea 92,* 1898.

„...cărbunele vegetal este un bun remediu. Pentru anumite forme de indigestie, este mai eficient decât medicamentele. Puţin ulei de măsline în care a fost introdusă pudră de cărbune şi s-a amestecat bine duce la curăţire şi vindecare. îl socotesc un remediu excelent..." E.G.White, *Scrisoarea 100,* 1903.

Cărbunele vegetal în probleme respiratorii

„Aceste accese în respiraţie trebuie tratate. Se ia cărbune vegetal pudră, se introduce în apă şi se bea din aceasta. Să nu se mănânce zarzavaturi. Se pot consuma fructe şi multă pâine, bine coaptă. Faceţi exerciţii uşoare, iar noaptea puneţi o compresă cu cărbune vegetal pe ficat şi abdomen." E.G.White, *Scrisoarea 115,* 1898.

Cărbunele vegetal util în înţepături de insecte, şerpi

„...o umflătură dureroasă la genunchi, provenită probabil de la o înţepătură veninoasă de insectă. Un amestec de cărbune vegetal cu seminţe de in a fost aşezat pe umflătură şi această cataplasmă a produs alinare de îndată." E.G.White, *Manuscris 68,* 1898.

„Luaţi cărbune vegetal pisat, umeziţi-1 şi folosiţi-1 drept cataplasmă. Cărbunele vegetal posedă o putere minunată de a extrage otrava din regiune." E.G.White, *Scrisoarea 326,* 1906.

„Am recomandat acelaşi tratament şi pentru alţii care sufereau dureri mari şi acest lucru a adus alinare şi a fost chiar un mijloc de a salva viaţa. Mama mea mi-a spus că muşcăturile de şerpi şi reptile,

înţepăturile de insecte pot fi făcute nevătămătoare prin folosirea de cataplasme cu cărbune vegetal." E.G.White, *Scrisoarea 90,* 1908.

Distruge şi îndepărtează otrava

„Nu am timp să relatez tratamentele minunate pe care le-am folosit, nu cu medicamente ci prin aplicarea de apă. Noi folosim din plin cărbune vegetal, în cataplasme. Aceasta distruge imflamaţia şi îndepărtează otrava. îi învăţăm pe cei neştiutori să devină inteligenţi şi să b ducă bine." E.G.White, *Scrisoarea 74,* 1889.

Cărbunele vegetal ca agent vindecător

„Pudră de cărbune vegetal... folosit la nevoie. Aceasta se amestecă cu ulei de măsline. Astfel poate fi luat mai uşor decât dacă este amestecat cu apă. Cred că vei obţine rezultate bune dacă vei folosi o compresă pe care ai pus cărbune vegetal pudră umezit cu apă, pusă într-un săculeţ şi aşezată pe regiunea afectată. Când soţul meu a fost bolnav, am recurs la multe remedii şi cunosc valoarea cărbunelui vegetal ca agent vindecător. Am acţionat cu vădit succes pentru soţul meu

atunci când viaţa sa a fost în mare primejdie..." E.G.White, *Scrisoarea 75,* 1904.

Cărbunele vegetal folosit în cataplasme

„Odată a venit la mine un medic foarte mâhnit. Fusese chemat să consulte o doamnă tânără bolnavă. Făcuse febră pentru că dormise afară în cort, pe pământ, şi a fost dusă în clădirea şcolii noastre de lângă Melbourne, Australia. îi era tot mai rău şi exista teama că va muri. Medicul... a venit la mine şi mi-a spusr „Sora White, ai vreo lumină pentru mine în acest caz? Dacă suferinţa nu îi poate fi alinată, sora noastră nu va mai trăi decât câteva ore. I-am răspuns: „Trimite pe cineva la prăvălia fierarului, să ia nişte pudră de cărbune vegetal; fă o cataplasmă din aceasta şi întinde-i-o' pe stomac şi în jurul acestuia". Doctorul s-a grăbit şi mi-a urmat sfatul. Curând s-a întors spunând: „Ea s-a liniştit în mai puţin de jumătate de oră după aplicarea cataplasmei. Acum doarme pentru prima dată după câleva zile".

.")

REŢETE:

1. Apă mâloasă

O lingură de cărbune vegetal pudră amestecat cu 4 căni de apă. Se lasă să se depună. Se scurge apa limpede de deasupra (apa mâloasă). Se poate bea liber.

2. Cărbune vegetal şi seminţe de in

3 linguri seminţe de in (pisate într-o râşniţă), 1 lingură de cărbune vegetal, 1 cană de apă. Se amestecă şi se dă într-un clocot pentru a se îngroşa. Se foloseşte drept cataplasmă.

3. Cărbune vegetal şi ceai de plante

Se ia o mână de frunze de plante de c6ai şi se amestecă cu î/4 până la 1/2 cană de apă. Frunzele să fie tocate nu prea mărunt. Acest amestec se toarnă într-o cană în care se află o lingură de cărbune vegetal. Se amestecă şi se foloseşte drept cataplasmă.

Secţiunea III

Băi

Anumite reguli ce trebuie respectate § la toate tratamentele

1. Camera ,

A. Să fie încălzită.

B. Lipsită de curenţi de aer.

C. Nici un bec puternic în ochii pacientului.

D. Echipament de protecţie, cuverturi, aşternuturi, etc.

E. Nu o lăsaţi în aceeaşi stare (sau chiar mai bine) ca atunci când aţi început.

2. Tratamentul

A. Explicaţi în prealabil bolnavului ceea ce intenţionaţi să-i faceţi.

B. Aduceţi tot materialul necesar înainte de a începe.

C. întindeţî cearşaful de învelit pe masă, înainte ca bolnavul să se dezbrace.

D. Staţi împreună cu bolnavul sau la mică distanţă de el, în aşa fel încât să-î auziţi când vă cheamă.

E. Nu fiţi nici prea vorbăreţ, nici prea silenţios. Păstraţi-vă o rezervă calmă, plăcută, prietenoasă.

F. Urmăriţi efectele tratamentului.

G. Schimbările trebuie efectuate foarte repede.

H. Fiţi sigur pe ce faceţi: luaţi repede ce aveţi nevoie, puneţi totul în ordine. I. Faceţi economie ia timp, lenjerie, apă, gheaţă,electricitate, etc. j. Puneţi toate materialele la locul lor.

3. Pacientul

A. Trebuie să fie încălzit încă de la început (se, poate folosi o baie fierbinte la picioare, să fie învelit).

II

\

B. în timp ce pacientul se încălzeşte, i se va pune o compresă, rece la cap sau gât.

C. A se evita expunerea inutilă a anumitor părţi ale corpului (doar partea ce urmează a fi imediat supusă tratamentului). .

D. Se şterge foarte bine la sfârşit (picioarele, între degete, la subsuori).
E. Pacientul să stea comod în orice moment (să nu se ardă, să nu cadă, poziţia să-i fie comodă).
F. Să fie relaxat.
G. Permiteţi-i şi cereţi-i să se odihnească după tratament.
H. Evitaţi răcirea acestuia. După tratament, bolnavul trebuie să se afle în stare de conservare a căldurii (să nu transpire înainte de a se dezbrăca).
I. Să rămână dezbrăcat dacă mai sunt tratamente de făcut.
J. Explicaţi-i ce faceţi: ce urmează, ce efect se doreşte, etc. Nu îi puneţi pe furiş compresa rece. Câştigaţi-i încrederea.

Baia fierbinte la picioare

Când picioarele se află în apă fierbinte, sângele care se află congestionat în diferite părţi îndepărtate ale corpului este adus în vasele dilatate ale picioarelor. Poate fi uşurată în acest mod congestia creierului, a plămânilor, a abdomenului şi a organelor abdominale.

Definiţie

O baie caldă locală prin imersiunea picioarelor până la glezne -deasupra lor - la temperaturi între 38 -46 C.

Efecte fiziologice

9

1. Creştere atât locală, cât şi reflexă a afluxului de sânge spre pi- i cioare şi întreaga suprafaţă a pielii, producând descongestionarea or- I ganelor interne şi a creierului (efect derivat).
2. Ridicarea temperaturii corpului, o încălzire generală a corpului.
3. Relaxarea tensiunii musculare.
4. Intensificarea activităţii globulelor albe.

32

Indicaţii %

1. Picioare reci.
2. Răceli, în curs de a se produce sau deja existente, congestie toracică, gripă, tuse.
3. Dureri de cap.
4. Congestie abdominală (crampe).
5. Dureri în orice parte a corpului, începând de la durerile de dinţi şi până la cele de spate.
6. Pregătirea pentru aplicarea generală de căldură.
7. Inflamaţie locală a picioarelor - stimulează apărarea locală împotriva infecţiei, etc.

Contraindicaţii

1. Boala Buerger
2. Diabet
3. Arterioscleroză
4. In toate cazurile în care circulaţia în partea de jos- a picioarelor şi gambei este slabă (afecţiuni vasculare grave ale picioarelor) sau pierderea sensibilităţii la picioare.

Echipament

1. Găleată pentru picioare sau un vas suficient de larg şi adânc; poate fi folosit un vas de până la 20 de litri.
2. Un termometru, dacă este disponibil; dacă nu, încercaţi apa cu mâna. Temperatura între 38 - 46 C.
3. Cearşaf şi pătură.
4. Prosop, compresă rece.
5. Material pentru a proteja patul, dacă baia se face stând pe pat.
6. O cană pentru a adăuga apă fierbinte.
7. O cană cu apă cu gheaţă.

Procedeul

1, Indicaţii importante

A. Nu folosiţi baia la picioare în diabet şi afecţiuni va* ulm periferice, decât dacă apa are cel mult 39 C.

B. Nu este recomandată în degeraturi, cu excepţia anumitor precauţii, ca ia diabet.
C. Când adăugaţi apa fierbinte, atenţie să nu ardeţi bolnavul.
2. *Pregătirea pentru tratament*
A. Explicaţi procedura pacientului.
B. Camera să fie caldă, fără curent.
C. Adunaţi materialul necesar.
D. Aşternutul să fie protejat.
E. Pacientul să fie întins sau să şadă, să fie bine învelit.
3. *Tratamentul*
A. Intindeţi pătura pe un scaun sau pe pat.
B. Un cearşaf peste pătură.
C. Ajutaţi pacientul să se dezbrace, înveliţi-1 în cearşaf.
D. Apa să aibă 38 -46 C, să fie suficientă, să treacă peste glezne.
E. Ajutaţi-i să introducă picioarele în vas. Puneţi dv. mâna în vas pentru a linişti bolnavul.
F. înveliţi pacientul cu pătura şi acoperiţi şi vasul.
G. Puneţi prosopul în jurul gâtului pentru a absorbi transpiraţia. H. Adăugaţi apă din când în când pentru a creşte temperatura,
cât suportă, fără a depăşi 46 C. I. Continuaţi 10-15 minute; verificaţi dacă transpiră. J. Folosiţi compresa la cap când temperatura orală depăşeşte
37,8 C sau când pacientul transpiră. Schimbaţi-o des. K. Când e gata, turnaţi apă rece pe picioare, scoateţi-le din vas
şi ştergeţi-le bine.
Baia pe jumătate fierbinte
„Baia fierbinte dilată vasele de sânge (ale pielii), aducând sânge proaspăt oxigenat şi bogat în elemente nutritive. Este stimulată astfel absorbţia şi folosirea elementelor hrănitoare vitale... Reziduurile sunt mult mai bine îndepărtate. Este stimulată astfel puterea de rezistenţă a corpului..."

Hydroiherapy in the Home (Hidroterapia în cămin), p. 32.

34

Definiţie

Baie în cadă cu temperatura apei în creştere pentru anumite efecte încălzitoare specifice.

Efecte fiziologice

1. Circulaţia periferică este intensificată, se degajează procesele metabolice.
3. Temperatura corpului se ridică dacă se prelungeşte baia.
4. Se produce transpiraţia.

Indicaţii

1. Dureri musculare
2. Durere, spasme în arterită
3. încordare
4. Oboseală
-
5. Gripă sau răceală

Contraindicaţii

Arterioscleroză Hipertensiune severă Tendinţă spre hemoragie Tulburări ale sensibilităţii la cald Slăbiciune mare ori debilitate

Echipament

tură sărată.
Termometru de baie
2-3 prosoape şi o rogojină (grătar) în baie
Lighean cu apă cu gheaţă
Două cârpe sau comprese
Cască pentru protejarea părului
Prosop de baie împăturit pentru a ţine loc de pernă
Dacă se prelungeşte, o pungă cu gheaţă şi apă rece sau o bău-

Procedeul

1. Indicaţii importante

A. în cazul când pacientul se află sub un tratament medicamentos, ar trebui să consulte un medic pentru a şti dacă este sau nu indicată baia pe jumătate fierbinte.
B. Vârstnicii şi persoanele debile nu tolerează prea bine baia fierbinte. Dacă se foloseşte totuşi, să fie mai scurtă şi nu prea fierbinte.
C. Nu lăsaţi bolnavul singur. Poate ameţi sau să fie cuprins de moleşeală, iar pulsuj se poate accelera sau poate încetini; în aceste cazuri, baia trebuie întreruptă imediat.
D. Nu se face baie după o masă încărcată. Este bine să se dea pacientului apă de băut sau ceai de plante, după baie.
E. Evitaţi curenţii de aer.
F. Folosiţi un termometru de baie pentru a verifica temperatura apei. Mâna nu este cel mai sigur indicator.,
2. Pregătirea pentru tratament .-'■-
v
A. Camera trebuie să fie caldă şi lipsită de curenţi de aer.
B. Pregătiţi echipamentul necesar.
C. Umpleţi cada pe jumătate cu apă la temperatura de 38 -42 C sau atât de fierbinte cât se suportă. Pentru o persoană tânără sau în putere, temperatura poate fi ridicată până la 46 C.
3. *Tratamentul*
A. Ajutaţi bolnavul să intre în cadă, faceţi-1 să se simtă comod, punându-i o pernă (de apă) sub şolduri şi ceva pe care să-şi sprijine capul.
B. Se acoperă apoi cada în care se află pacientul, cu un prosop de baie, un cearşaf sau o pătură mai uşoară.
C.'La cap se pune o compresă rece care se schimbă mereu.
D. Va sta în cadă 10-20 minute sau până când transpiră bine ori temperatura orală este de 38,8 - 39,5 C.
_4. *Completare la tratament*
A. Ajutaţi pacientul să se ridice din cadă. Nu uitaţi că poate ameţi sau leşina în momentul în care se ridică din apă.

B. Faceţi-i un duş cu apă rece (la temperatura camerei) sau turnaţi pe corp apă rece. Ştergeţi-1 repede cu un prosop şi puneţi-1 să se odihnească o oră.
C. Dacă se urmăreşte încălzirea continuă a corpului, cum ar fi cazul în gripă sau răceli, evitaţi frigul după baie (nu se face duşul cu apă rece). Puneţi-1 în pat cu sticle cu apă fierbinte la picioare şi acope-riţi-1 bine în pături, daţi-i să bea limonada fierbinte (fără zahăr). După o oră de transpiraţie, faceţi-i o frecţie rece cu mănuşa sau cu un burete de baie, schimbaţi-i hainele şi aşternutul de pat. Să mai stea încă o oră la pat dacă este posibil.
Băile contrastante
„Acest tratament se bazează pe principiul că, prin contracţia şi dilatarea alternativă a vaselor de sânge, realizată prin aplicarea contrastantă de cald şi rece, circulaţia este îmbunătăţită şi este grăbit procesul de îndepărtare a substanţelor reziduale."
Hidroterapia în cămin, p. 12.
Definiţie
Introducerea unei părţi a corpului alternativ în apă fierbinte şi rece.
Efecte fiziologice
1. Contracţia şi dilatare alternativă a vaselor de sânge (gimnastică vasculară).
2. Creşterea marcată a afluxului de sânge local, cât şi la distanţă, indirect, prin influenţă. Efect derivat.
3. Intensificarea metabolismului şi aoxidării. Grăbeşte vindecarea.
4. Intensificarea activităţii globulelor albe.
Indicaţii
1. Dureri de cap congestive.
2. Infecţii (2-6 ori pe zi - stimulează apărarea locală împotriva infecţiei).

3. întinderi, luxaţii, traumatisme.
4. Circulaţie deficitară, congestie, ulcere nedureroase.

Contraindicaţii
1. Pierderea sensibilităţii la picioare şi gambe.
2. Boli vasculare periferice grave ale picioarelor şi gambelor.
3. în hemoragii trebuie fierbinte, nu cald.
Echipamentul
1. Două vase (ligheane) suficient de largi pentru ca partea respectivă să poată fi introdusă complet.
2. Termometru.
3. Cearşaf de pânză sau halat.
4. Prosoape.
5. Comprese pentru cap sau gât; pungă cu gheaţă la inimă, dacă este necesar.
6. O cană cu care să se adauge apă fierbinte.
7. Vas în care să se încălzească apă.
8. Gheaţă pentru compresa rece sau baie rece, dacă se doreşte astfel.
Procedeul
1. Indicaţii importante
A. Dacă va fi supusă tratamentului o mare parte a corpului, se foloseşte o compresă rece la cap şi gât (pungă cu gheaţă la inimă dacă pulsul este peste 80).
B. Nu folosiţi temperaturi peste 46 C la apa fierbinte.
C. Temperatura peste 39,5 C nu va fi folosită în boli ale vaselor de sânge ale picioarelor şi gambelor (este vorba de temperatura apei). Extremele - fierbinte şi foarte rece - nu vor fi folosite în „bolile vasculare periferice" sau diabet (cu totul altceva decât venele varicoase).
D. începeţi introducerea în apă la limita inferioară de toleranţă şi creşteţi apoi temperatura pe parcurs. în timpul tratamentului

următor, ajungeţi treptat la limita maximă de temperatură tolerată.
E. începeţi tratamentul cu baia fierbinte.
F. Aveţi grijă să nu ardeţi bolnavul când introduceţi apă fierbinte (încercaţi apa cu mâna dv. mai întâi).
38
2. *Pregătirea pentru tratament*
A. Adunaţi materialele necesare.
B. Camera să fie caldă şi lipsită de curenţi de aer.
C. Explicaţi-i bolnavului procedeul.
D. Luaţi-i pulsul.
E. Ajutaţi-1 ori de câte ori este nevoie. îndepărtaţi pansamentul şi examinaţi zona respectivă.
Tratamentul
A. Introduceţi partea care urmează să fie tratată în apă fierbinte (39,5°- 40,5° C) timp de 3-4 minute.
B. Introduceţi partea respectivă în apă rece (de la robinet sau în care a fost gheaţă), timp de 30 de secunde până la un minut.
C. în timp ce se află în apă rece, dv. creşteţi temperatura apei fierbinţi cel puţin atât cât să se menţină temperatura iniţială.
D. Controlaţi pulsul la fiecare 5 minute, aplicaţi o compresă rece la gât şi pungă cu gheaţă dacă este necesar la cardiaci.
E. Repetaţi astfel de 6-8 ori şi sfârşiţi cu rece. în artritele reumatice terminaţi cu fierbinte. (Tratamentul total va dura 20-30 minute).
F. Ştergeţi bine pacientul.
G. Dacă este indicat astfel, luaţi măsuri pentru a răcori bolnavul.
4. *Completare la tratament*
A. îndemnaţi pacientul să se odihnească cel puţin o jumătate de oră.
B. Este esenţială curăţirea adecvată a echipamentului necesar. Folosiţi dezinfectante pentru rănile deschise.

Secţiunea IV

Compresa încălzitoare

Căldura aplicată pe piele produce dilatarea vaselor de sânge de la suprafaţa pielii. Aducând sângele la suprafaţă, este uşurată congestia internă. Atunci când se aplică pe suprafaţa pielii o bucată de pânză înmuiată în apă rece, care se acoperă cu un material care împiedică circulaţia aerului, aceasta se va încălzi curând şi efectul obţinut este cel al unei aplicaţii uşoare de căldură umedă.

Definiţie

Compresa încălzitoare este o aplicaţie uşoară de căldură umedă timp de mai multe ore. Se începe cu o compresă rece aplicată în zona respectivă, acoperită cu o flanelă uscată. Apa rece stimulează reflex încălzirea zonei, rezultând astfel o creştere cu mai multe grade a tem-paraturii regiunii de tratat..

Efecte fiziologice

1. Vasele de sânge din regiune se dilată.

2. Muşchii se relaxează.

3. Efectul acesteia este derivat, uşor sedativ, ori tonic, în funcţie de partea corpului pe care se aplică şi de scopul pentru care se foloseşte.

Indicaţii

1. Gât dureros, amigdalită sau laringită.

2. Răceli ce implică şi organele din cavitatea toracică, pneumonie şi alte boli toracice.

3. Probleme articulare, reumatism articulat.

4. Suferinţe abdominale - digestie lentă, constipaţie, durere cronică.

5. Insomnie.

Contraindicaţii

1. Pacientul nu este suficient de viguros pentru a se încălzi.

2. Leziuni ale pielii care necesită ca locul să fie uscat.

Echipamentul

1. Unul sau două straturi de pânză deasă de bumbac, suficient de lată pentru a acoperi zona şi suficient de lungă pentru a o înconjura.
2. O bucată - într-un singur strat - de flanelă de lână, suficient de lungă şi lată pentru a acoperi bucata de pânză - de fapt să o depăşească cu 1-2 cm de fiecare parte.
3. Ace de siguranţă pentru a fixa compresa pe locul respectiv.

Procedeul

1. Consideraţii importante

A. Dacă trebuie aplicate anumite medicamente pe piele, faceţi acest lucru mai întâi.
B. Stoarceţi bucata de pânză înainte de a o aşeza, ca să nu picure.
C. Aplicaţi compresa* cu grijă, acţionaţi repede pentru a evita răcirea.
D. Acoperiţi-o bine cu flanela de lână pentru a împiedica aerul să pătrundă şi fixaţi-o cu ace de siguranţă.
E. Aveţi grijă ca să nu fie prea strânsă sau să împiedice circulaţia, respiraţia sau mişcarea articulaţiei.
F. Ţineţi cont de \ posibilităţile de reacţie la aplicaţiile reci ale pacientului.'

2. *Pregătirea pentru tratament*

A. Spuneţi bolnavului că este o aplicaţie rece dar că aceasta se va încălzi datorită reacţiei de răspuns a corpului în momentul când aceasta va fi acoperită cu flanela uscată.
B. Vedeţi dacă bolnavul este complet încălzit de aplicaţia acesteia; faceţi-i o baie fierbinte la nevoie.

3. Tehnica

A. Stoarceţi bucata de pânză de bumbac ce a fost introdusă în apă rece, astfel ca să nu picure.

II

B. Aşezaţi compresa şi acoperiţi-o bine cu flanela, astfel ca

aerul să nu poată circula.
C. Fixaţi-o bine cu ace de siguranţă.
D. Lăsaţi-o astfel câteva ore pe timpul nopţii.
4, *Completare la tratament*
A. îndepărtaţi compresa, fricţionaţi zona repede cu o cârpă rece.
B. Ştergeţi bine locul şi asiguraţi-vă că bolnavul este încălzit şi se simte bine.
Indicaţii
1. Compresa încălzitoare la gât
Se foloseşte în faringită, laringită, amigdalită. Poate fi aplicată şi uscată sau cu ulei de camfor.
La copii se fixează ca să ajungă până spre urechi.
2. Compresa (împachetarea) încălzitoare la piept
Pentru efectul său uşor derivat în bronşitele cronice, tuse rebelă sau pneumonie. Folosirea unei împachetări'uscate sau umede depinde de vitalitatea pacientului şi de rezultatul dorit.
3. *Compresa încălzitoare pentru articulaţii*
Pentru a alina durerea şi inflamaţia articulaţiei în febră reumatică, artrită cronică, etc.
Dacă reacţia este neînsemnată, poate fi aplicată o compresă uscată.
4. *Bandajul*
Poate fi folosit în insomnie, epuizare nervoasă, constipaţie, greaţă în timpul sarcinii, alte tulburări gastrointestinale.
Compresa va fi lată de 8-23 cm şi suficient de lungă pentru a înconjura cu ea abdomenul o dată sau o dată şi jumătate.
Flanela uscată va fi lată de 30 cm. Partea de jos a bandajului trebuie să ajungă până la zona inghinală. Flanela uscată să fie bine fixată cu ace. Când rămâne peste noapte, adesea dimineaţa compresa este uscată.

5. Compresa cu şosete umede

înainte de culcare se îmbracă o pereche de şosete de bumbac umede, peste care se trage o pereche de şosete de lână uscate. Se foloseşte cu efectul unei băi fierbinţi la picioare.

împachetarea umedă în cearşaf

Efectele acesteia depind de durata tratamentului şi de numărul păturilor cu care se acoperă pacientul pentru a controla evaporarea. După cantitatea de căldură care se degajă prin această împachetare, sunt trei faze, după cum urmează:

1. Răcire sau evaporare
2. Etapa neutră
3. încălzirea şi apoi transpiraţia.

Definiţie

învelirea bolnavului într-un cearşaf umed, peste care se pun pături uscate care moderează evaporarea şi controlează (variază) temperatura.

Efecte fiziologice

1. Fază de răcire:

Cuprinde primele 5-12 minute înainte ca cearşaful să se fi încălzit la temperatura corpului. Căldura corpului trece în cearşaful rece, reducând astfel febra.

2. *Fază neutră: '*

Când cearşaful atinge sau depăşeşte uşor temperatura pielii (aprox. 35 C), se obţine un efect sedativ la nivelul miilor de nervi ai pielii şi astfel bolnavul tinde să doarmă.

3. *Fază încălzitoare:*

în momentul în care creşte temperatura pielii, vasele de sânge ale pielii se dilată şi scot afară sângele, din organele interne congestionate. Bolnavul transpiră.

Indicaţii

1. Erupţii ale pielii
2. Persoane slabe, debile.

Echipament

1. Materialul necesar pentru o baie fierbinte la picioare.
2. Material pentru o compresă rece.
3. O pătură largă de lână sau mai multe.
4. Un cearşaf lat.
. 5. O găleată cu apă rece (15°-20° C). 6. Un prosop.

Procedeul

1. Consideraţii importante

A. Efectele împachetării umede în cearşaf se obţin prin modelarea evaporării şi varierea temperaturii.

B. Cearşaful umed trebuie să fie în contact direct cu pielea peste tot.

C. Păturile de deasupra se împăturesc în două în dreptul gâtului bolnavului şi se apropie bine de acesta (aşa cum împăturesc infir-

. mierele pătura la colţul patului), pentru a preveni pătrunderea aerului şi răcirea.

2. *Pregătire pentru tratament*

A. Toate materialele să fie la îndemână.

B. Explicaţi bolnavului procedeul.

C. Bolnavul trebuie dezbrăcat complet.

D. Dacă este necesar, faceţi-i o baie fierbinte la picioare timp de 10 minute, punându-i o compresă rece la cap (picioarele şi întregul corp să fie calde).

3. *Tehnica* '

Observaţie: Procedeul următor este valabil în toate etapele.

A. Corpul trebuie să fie încălzit înainte de a se face-împachetarea -dacă nu, înainte se aplică un tratament încălzitor, cum ar fi o baie fierbinte în cadă, un duş fierbinte, o baie fierbinte la picioare.

C. Stoarceţi foarte bine cearşaful după ce l-aţi introdus în apă rece, întindeţi-1 peşte pătură, astfel ca partea de sus să .fie cu puţin mai jos decât marginea de sus a păturii.

D. Pacientul se întinde peste cearşaful umed, astfel ca umerii să fie la 8-10 cm de marginea de sus a acestuia.
E. Ambele braţe sunt ridicate şi cu o parte a cearşafului se înfăşoară corpul. Cearşaful trebuie să fie în contact cu pielea peste tot; se îndoaie în cealaltă parte.
F. Sub şolduri, cearşaful este înfăşurat în jurul piciorului de pe partea respectivă.
G. Braţele se pun pe lângă corp, iar cealaltă parte a cearşafului este pusă atent peste corp, se înfăşoară bine peste umeri şi gât, se pliază unde este necesar.
H. Se adună bine pătura dintr-o parte în jurul gâtului şi umărului, cu colţul din partea respectivă. Restul de pătură se aşază peste corp şi se pliază "sub corp şi picioare.
I. Acelaşi lucru se repetă şi cu pătura din cealaltă parte, se adună pe lângă gât, umăr, se introduce sub umărul din partea opusă, se acoperă corpul şi picioarele cu restul de pătură.
J. Celelalte pături pot fi puse peste bolnav şi introduse sub el pe margini şi sub picioare. Efectul încălzitor va fi grăbit dacă i se pun sticle cu apă fierbinte.
K. în jurul gâtului se va aşeza un prosop pentru a proteja faţa şi gâtul de contactul cu pătura de lână şi pentru a împiedica pătrunderea aerului.
L. Durata este în funcţie de efectul dorit (vezi efecte fiziologice şi indicaţii). Copiii o suportă destul de bine pe timpul nopţii, iar ziua cam 20-30 minute.
i
4. *Completare la tratament*
A. După împachetare, bolnavul se va odihni 30-60 minute.
B. Ocupaţi-vă de materialul folosit.
Secţiunea V
Alte metode Masajul cu gheaţă
„Când corpul este expus pe o durată îndelungată contactului cu substanţe reci, cum ar fi aerul rece sau apa rece, ies în

evidenţă adevăratele efecte ale aplicaţiilor reci. Când corpul se răceşte în întregime, diferitele sale funcţii sunt încetinite şi deprimate...
Dacă în loc de a fi răcit complet, corpul stă pus în contact doar pe scurt timp cu aerul rece sau apa rece, funcţiile sale sunt stimulate în loc de a fi slăbite şi deprimate." *Elements of Hydrotherapy for Nurses* (Elemente de hidroterapie pentru surori medicale), p. 19.
Definiţie
O aplicaţie locală de gheaţă (cuburi de gheaţă) pe o anumită parte a corpului.
Efecte fiziologice
Afluxul de sânge spre regiunea respectivă este mult redus la început, dar după aceea este mult crescut prin exerciţiu efectuat prin masajul cu gheaţă.
Indicaţii
1. Articulaţii dureroase.
2. Dureri musculare (cum ar fi întinderile musculare).
3. Inflamaţii acute ale gâtului şi dureri de spate în partea inferioară a acestuia.
Contraindicaţii
1. Când bolnavul este răcit.
2. Când prezintă dureri ale umărului sau lovituri ale acestuia.

3. Artrită reumatică.
4. Sindromul umăr - mână.
Echipament
1. Două perne
2. O bucată mare de plastic •3. Patru prosoape
4. O pereche de mănuşi
5. Una sau două bucăţi de gheaţă, cât să încapă într-un pahar sau o cană de 250 ml.
Procedeul

1. Indicaţii importante
A. Nu fricţionaţi direct pe o proeminenţă osoasă.
B. Asiguraţi-vă că pacientul e încălzit.
2. *Pregătirea pentru tratament*
A. Când acest tratament este indicat pentru spate, recomandăm următorul procedeu: persoana stă întinsă pe abdomen, i se pune o pernă sub abdomen şi una sub picioare şi un prosopel sau o bucată de pânză sub faţă.
3. *Tehnica*
A. Prindeţi bine bucata de gheaţă cu mâna dreaptă, care este îmbrăcată cu mănuşa.
B. Frecaţi cu gheaţă, prin mişcare de masaj, zona respectivă şi puţin dincolo de aceasta, pe toate părţile. La început, în primele mişcări, frecaţi-vâ mâna stângă alternativ cu gheaţa, făcând o mişcare cu mâna fără mănuşă, apoi mişcarea următoare cu mâna în care aveţi gheaţa, pentru a reduce şocul contactului cu gheaţa al pielii.
C. Persoana va trece prin patru faze:
1. Senzaţia de rece, neplăcută.
2. Senzaţia de arsură.
3. Senzaţia de durere de scurtă durată.
4. Senzaţia de amorţire - relativă.
D. Când s-a atins faza a patra, tratamentul poate fi încetat.

4. *Completare la tratament*
A. După frecţia cu gheaţă, persoana în cauză trebuie să facăexer-ciţii de rezistenţă pentru zona care a fost tratată, exerciţii foarte bine plănuite care implică fiecare muşchi din jurul părţii dureroase. Acest lucru este deosebit de valoros.
B. Uneori este necesară repetarea tratamentului cu gheaţă.
Frecţia rece cu mănuşa
„O frecţie tonică este o aplicaţie de apă rece astfel combinată cu frecţia, încât să producă un efect sigur termic şi circulator"

Terapia fizică pentru surori medicale, p. 101.
Frecţia rece cu mănuşa „este fără îndoială una dintre cele'mai excelente metode hidroterapeutice cunoscute pentru stimularea circulaţiei pielii. La rândul său, această intensificare a circulaţiei este binefăcătoare pentru întregul sistem circulator al corpului." *Hidro-terapia* în *cămin,* p. 4.
Definiţie
O aplicaţie de apă rece prin fricţionare cu un prosop, o mănuşă de frecţie sau cu un burete.
Efecte fiziologice
i
1. Stimulează circulaţia şi metabolismul.
2. Intensifică activitatea globulelor albe şi producerea de anticorpi.
3. Stimulează tonusul neuromuscular.
4. Acţionează ca un vasomotor tonic. Indicaţii
1. în caz de senzaţie de frison, se efectuează după încălzirea bolnavului.
2. Pentru a creşte rezistenţa generală a corpului.
3. Circulaţie leneşă. -
4. în caz de slăbiciune generală şi lipsă de rezistenţă.
5. în convalescenţă, după boli însoţite de febră.

Contraindicaţii
1. Bolnavul este răcit.
2. Leziuni ale pielii în regiunea ce trebuie tratată. Echipament
1. Două cearşafuri sau prosoape de baie.
2. Două mănuşi.
0 0
3. O găleată sau un lighean mare cu apă, cu temperatura de 4 - 20 C.
4. Prosoape.
5. Materiale necesare pentru baie fierbinte la picioare şi o

compresă rece la cap.
Procedeul
1. Indicaţii importante
A. Asiguraţi-vă că bolnavul este încălzit, în special la picioare.
B. Nu descoperiţi decât o parte a corpului; într-un anumit moment, evitaţi răcirea.
C. Evitaţi leziunile pielii.
D. După tratament, bolnavul trebuie să fie şters şi încălzit.
E. Succesul frecţiei reci cu mănuşa depinde de iuţimea şi vigoarea efectuării tratamentului.
F. „Unul dintre cele mai bune mijloace de a se deprinde cu frigul" (J.H.Kellog, *Raţional Uydrotherapy* /Hidroterapia raţională/ 1928, p. 308, 642- 647).
Tehnica
A. Ocupaţi-vă pe rând de câte o parte, întâi extremităţile, pieptul, apoi spatele. Celelalte părţi să fie acoperite.
B. Stoarceţi bine mănuşa introdusă în apă rece şi fricţionaţi viguros timp de 5-8 secunde.
C. Acoperiţi repede locul cu un prosop şi ştergeţi-1 tot prin mişcări de frecare.
D. Acoperiţi zona şi treceţi la altă parte.
E. Efectele tonice sau stimulante depind de:
1. Temperatura apei.
2. Introducerea repetată a mănuşii în apă de 2-4 ori.

3. Durata tratamentului.
4. Vigoarea frecţiei.
„Strălucitor prin sare"
„Aşa cum spune şi numele, sarea este folosită în frecţie, pentru a conferi pielii strălucire printr-un aport proaspăt de sânge."
Hidro-terapia în cămin, p. 14.
Definiţie
O aplicaţie de sare umedă pe pielea bolnavului, urmată de

fricţionare.
Efecte fiziologice
^ 1. Vasodilatarea periferică (prin stimularea mecanică a pielii) fără a încălzi sau răci.
2. Uşoară euforie (stare de bine).
Indicaţii
1. Ca vasodilatator periferic pentru pacienţii care nu reacţionează bine la cald sau rece.
2. în cazuri de circulaţie defectuoasă.
3. în răceli frecvente.
4. în hipotensiune.
5. In caz de slăbiciune generală şi lipsă de rezistenţă.
6. Diabet, cancer, epilepsie, muşchi atrofiaţi, etc.
7. Indigestie cronică.
Contraindicaţii
1. Leziuni ale pielii.
2. în faza acută a unor boli ce debilitează organismul.
3. în caz de tratament prea frecvent care irită pielea.
Echipament
1. 1-2 kg sare de proastă calitate.

2. Un scăunel pus în cada de baie (nu se foloseşte dacă bolnavul stă în picioare în timpul acestui tratament).
3. Găleată sau lighean.
0 0
4. Cearşaf pentru picioare, cu temperatura de 40 -43 C.
Procedeul
1. Indicaţii importante
A. Camera să fie caldă sau acţionaţi repede ca bolnavul să nu răcească.
B. Umeziţi sarea suficient astfel ca ea să fie lipicioasă şi fiţi atenţi să nu fie nici prea uscată şi nici prea umedă (prea umedă - nu poate fi folosită la fricţionare). Trebuie să fie suficient de

umedă pentru a se lipi de piele.
■C. La sfârşitul tratamentului, asiguraţi-vă că aţi îndepărtat toată sarea de pe corp.
2. *Pregătirea pentru tratament*
A. Se amestecă sarea cu apa.
B. Se pregătesc materialele necesare.
3. *Tehnica*
A. Pacientul stă în picioare sau pe un scaun, cu picioarele în vasul cu apă la temperatura de 40 -43 C.
B. Persoana care ajută bolnavul îi umezeşte picioarele (partea de sus) cu apă din vas.
C. Se aplică sare pe piele şi se fricţionează până ce pielea devine roz.
D. Se lucrează în succesiunea următoare: picioare, piept şi abdomen, spate, şolduri şi fese.
E. îndepărtaţi sarea turnând apă cu un vas, cu duşul ori cufundân-du-1 în cadă.
F. Se şterge bolnavul prin mişcări de fricţionare.
4. *Completare la tratament*
A. Pacientul trebuie să fie şters şi încălzit.
B. Se pun la loc materialele folosite.
51
Inhalaţia de abur
Aerul cald şi umed îndreptat spre mucoasele din partea superioară a aparatului respirator vor aduce adesea uşurare în tuşea uscată sau în congestie.
Definiţie
Un aport de aer cald şi umed spre mucoasele congestionate.
Efecte fiziologice
1. Mucoasele sunt umezite, se alină iritarea.
2. Secreţiile se desprind şi se stimulează eliberarea mucusului din gât şi plămâni.
Indicaţii

1. Iritaţie (senzaţie de gâdilare în gât).
2. Inflamaţia sau congestia acută sau cronică a mucoasei nasului şi gâtului datorită răcelilor sau bronşitei.
3. Tuse (relaxează muşchii).
4. Secreţii uscate sau vâscoase.

Echipament

1. Un ibric cu apă fierbinte.
2. Un con din ziar.
3. O farfurie fierbinte.

■ ■ \

4. Medicamente - ulei de in, mentă sau eucalipt (opţional).
5. Un cearşaf.
6. O umbrelă.

Procedeul

1. Indicaţii importante

A. Verificaţi din când în când inhalaţia.
B. Atenţie să nu ardeţi pacientul.

C. Cea mai mare grijă pentru pacient atunci când acesta este copil.

2. Pregătirea pentru tratament

A. Pregătiţi echipamentul necesar.
B. Asiguraţi-vă că este cald în cameră şi nu sunt curenţi de aer.

3. Tehnica

A. Umpleţi ibricul cu apă clocotită; adăugaţi medicamentul în apă.
B. Duceţi-1 lângă pat şi aşezaţi-1 pe o farfurie fierbinte.
C. împrejmuiţi gura ibricului cu un con confecţionat dintr-un ziar rulat, astfel ca aburul să fie dirijat direct spre gura şi nasul pacientului.
D. Durata - între jumătate de oră până la o oră, de 2-3 ori pe zi.

E. Pentru o inhalaţie continuă, aşezaţi ibricul şi farfuria pe podea fără conul de ziar; astfel se va îmbiba aerul din toată camera. Dacă doreşte, se poate face un cort, aşezând o umbrelă la capătul patului chiar deasupra capului bolnavului, care va fi acoperită cu un cearşaf; asiguraţi-vă că este sub „cort" conul de hârtie. Nu sufocaţi bolnavul.

4. Completare la tratament

A. Asiguraţi-vă că pacientul e bine şters şi încălzit.

B. îndemnaţi-1 să se odihnească cel puţin o jumătate de oră după tratament.

Secţiunea VI

Frecţiile

Echipamentul

1. Un lubrifiant, de exemplu ulei mineral şi alcool în proporţie egală.

2. Orice loţiune care se evaporă repede şi devine lipicioasă nu este de dorit a se utiliza ca lubrefiant

Contrairitantele (Baume, Bengay, uleiul de perişor) vor produce roşeaţă şi băşicarea pielii.

3. Cu cât e mai tare şi mai bine fixată suprafaţa pe care se aşază pacientul, cu atât mai bine. Un pat moale şi elastic nu e de dorit.

Indicaţii importante

1. Mâinile celui ce efectuează frecţia să fie curate, calde şi pe cât posibil să nu fie aspre. Unghiile să fie tăiate.

2. In timpul masajului, mâinile vor urma conturul zonei de frecţionat.

3. Mâinile trebuie să fie în permanent contact cu bolnavul pentru a nu îl face să tresară.

>

4. încercaţi să obţineţi un ritm uniform în executarea diferitelor mişcări.

5. Viteza de execuţie să nu fie nici prea rapidă, dar nici prea

lentă/
6. Mişcările mai puternice executate pe extremităţi să fie direcţionare spre inimă.
7. Persoana trebuie să fie încălzită şi să se simtă bine.
8. Nu se cere o forţă nemaipomenită în mâini pentru a executa bine frecţia, deoarece greutatea corpului este folosită în cea mai mare parte pentru a exercita presiunea necesară.
54
Mişcările obişnuite sunt:
1. *Mişcarea ritmică* - Poate fi superficială sau adâncă. Aceasta constă în mişcări ritmice ample. La extremităţi presiunea cea mai mare se exercită înspre inimă, iar apoi mâna alunecă înapoi cu presiune mai mică.
2. *Masarea (frământarea)* - Constă în apucarea ţesutului, tragerea în sus, răsucirea acestuia şi o uşoară strângere. Ţesutul nu trebuie niciodată ciupit.
3. *Fricţionarea* - Degetele nu alunecă peste piele, ci pielea se mişcă cu degetele. Caracterizare: mişcări de sucire, răsucire, reaşezare.
4. *Percuţie* - Ca şi cum tocăm ceva: Cu marginile laterale ale mâinilor batem ritmic uşor şi rapid peste piele, având grijă de regiunile osoase. - Ca şi cum am pune ventuze: Aşezăm mâinile în formă de cupă şi foarte uşor şi repede batem ritmic peste piele, prinzând pielea în conturul mâinii.
5. *Mişcări liniştite* - Se folosesc vârfurile degetelor. Lovind uşor întreaga regiune. Se alternează mâinile. Se menţine contactul cu pielea.
O posibilă ordine in fricţiunea unei zone:
1. Mişcare prin lovire ritmică (în lung).
2. Masare (frământare).
3. Mişcare prin lovire ritmică.
4. Fricţionare (frecare).
5. Mişcare ritmică.

6. Percuţie.
7. Lovire uşoară.
Aceasta poate varia, desigur; la unele etape se poate renunţa.
La extremităţi:
1. Se unge zona respectivă.
2. Mişcările ritmice:
A. Cu ambele mâini se începe de la mâna pacientului, se apasă tare şi uniform în sus spre umăr şi peste acesta. Se alunecă înapoi. Se repetă de trei ori. Alternând mâinile, se apasă în patru mişcări ritmice de la mână spre cot - apoi de la cot spre umăr. Se alunecă înapoi.

3. Masarea zonei (frământarea)
A. Se începe de la mână, se acţionează spre umăr. Se alunecă înapoi. Se repetă de trei ori.
4. Mişcări ritmice.
5. *Fricţionare:* Se execută aceste mişcări una după alta. Se ridică braţul astfel încât să stea vertical.
Răsucire: Se „torsionează" încheietura mâinii într-o mişcare rapidă între degetul mare şi celelalte degete. Se continuă până la umăr.
Frecare: Se freacă viguros braţul cu palma, începând de la încheietura mâinii şi continuând până la umăr.
Izbire: Cu palma, începând de la încheietura mâinii şi continuând până la umăr, se fac mişcări de răsucire a braţului, viguros.
6. Mişcări ritmice, uşoare.
La picioare se procedează în mod asemănător. întâi partea din faţă, apoi cea din spate. Pacientul va sta cu genunchii îndoiţi. Atenţie la genunchi şi fluierul piciorului, se alunecă uşor peste aceste părţi.
Faţa:
1. Mulţi preferă să nu se ungă locul cu lubrefiant. Nu apăsaţi

prea tare. Dacă faţa sau capul sunt congestionate, introduceţi-vă mâinile în apă rece (la temperatura camerei) înainte de a începe.

2. Se masează uşor fruntea cu degetele mari, începând din mijloc spre tâmple.

3. Staţi înapoia capului persoanei, aşezaţi-vă cele două degete mari pe mijlocul frunţii. Apoi faceţi mişcări ritmice (apăsare) în acelaşi timp în direcţii opuse (spre sprâncene), în timp ce le îndreptaţi spre tâmple.

56

^^*U/* ^±±*Uty*

4. Fricţionaţi uşor toată faţa cu degetele mari şi cu vârful celorlalte degete, în mişcări circulare foarte mici.

Pe *spate:*

1. Mişcări ritmice

, Staţi la capătul mesei. Aşezaţi-vă palmele pe jumătatea spatelui, în partea superioară, apăsând uşor cu degetele spre şira spinării. Mâinile să alunece pe toată lungimea spatelui, menţinând o presiune suficientă, sprijinindu-vă în mişcări pe propria dv. greutate. Apăsaţi mai tare cu vârfurile degetelor în regiunea imediat învecinată coloanei. Despărţiţi mâinile în capătul inferior al coloanei, îndreptându-vă mişcările spre şolduri. Reveniţi spre părţi, ajungând la mijloc (coloana vertebrală) la nivelul umărului. Apăsaţi umerii şi reveniţi în poziţia iniţială.

2. Masaj

Inclusiv gâtul, umerii şi fesele.

3. *Mişcări ritmice lungi*

4. *Fricţionare*

1/

57

Aşezaţi vârfurile degetelor ori degetele mari câte unul de fiecare parte a coloanei, începând de la gât şi continuând pe

întreaga lungime a coloanei, masaj efectuat în cercuri de cea, 2,5 cm. Se repetă de trei ori.

5. Mişcări ritmice - '..

6. Percuţie

Doar acolo unde organele interne sunt protejate de oase.

7. Mişcări uşoare efectuate cu vârful degetelor

La picioare:

1. Se masează cu degetul mare sau vârful degetelor suprafaţa dorsală a piciorului.
2. Faceţi mişcări la rând pentru fiecare deget în parte.
3. Masaţi bine căputa piciorului, ţinând degetele în cealaltă mână.
4. Masaţi în jurul gleznei.
5. Masaţi şi strângeţi călcâiul.
6. Prinzând piciorul în mâini, împingeţi-1 în sus (spre genunchi) şi apoi invers.
7. Suciţi uşor piciorul între mâinile dv. ^

Casa de Editură
Viaţă şi Sănătate
vă oferă
o carte de **bucate pentru o** bucătărie modernă şi sănătoasă
Reţete culinare vegetariene
de Liliana şi Valentin Nădăşan
I
Casa de Editură
Viaţă şi Sănătate vă oferă
o carte pentru sănătatea dumneavoastră
fi î d SG terapie
de Clarence Dai! şi Charles Thomas
Casa de Editură
Viaţă şi Sănătate
vă oferă o excepţională carte tradusă în zeci de limbi:
Tragedia Veacurilor

de E.G. White
O istorie a erei noastre **scrisa dintr-o perspectivă inedită**